

# XXVI Encuentro de atletismo DIPUTACIÓN DE CÁCERES

Amigos de la marcha: Fenomenal elenco de atletas que vendrán a Plasencia a la prueba de marcha, de los que yo sé.

Además de todo lo mejor de la marcha que reside en Extremadura, salvo un par de ellos de mi grupo que están de selectividad, contamos con casi la práctica totalidad de fenomenales atletas de la Blume de marcha, entre ellos, tres de los cuatro del Quintana Team, que estarán en el mundial absoluto de Moscú: Lorena Luances, José Ignacio Díaz( su cuarto mundial) y nuestro Álvaro Martín Uriol. Además, nada más y nada menos que nuestro paisano donbenitense Ivan Pajuelo, internacional en todas las categorías menores, la lepera Laura Garcia-caro Lorenzo, campeona de España junior y con unas marcas de ensueño e internacional sub 16 y sub 18. Nuestra llerense Macarena Martín, con tres medallas nacionales en su categoría juvenil. El campeón de España juvenil, el madrileño, Diego García, la sensación de la marcha europea de su categoría y hace pocas fechas, nuevo recordman juvenil y el joven veterano Rodrigo Fernandez, bronce en el europeo de PC de esta misma temporada. Este viernes termina el periodo de inscripción que debe hacerse al correo: [deportes@dip-caceres.es](mailto:deportes@dip-caceres.es)

## MARCHADORES MÁS DESTACADOS

### XXVI ENCUENTRO DE ATLETISMO "DIPUTACIÓN DE CÁCERES"

Este próximo miércoles se celebrará en la bella población de PLASENCIA, la norte de la provincia de Cáceres este evento deportivo que, por primera vez, incluye la marcha atlética

### Ainhoa PINEDO GONZALEZ

Os pongo ya completo el curriculum deportivo de la gran marchadora algecirena, Ainhoa Pinedo, para nosotros un lujo tenerla en Extremadura por segunda vez, después de ganar hace dos años la prueba de marcha en ruta de Llerena.

### CURRÍCULUM DEPORTIVO

NOMBRE: Ainhoa Pinedo González

DEPORTE: Atletismo

ESPECIALIDAD: Marcha atlética.,20km.

EDAD: 28 años

Nº VECES INTERNACIONAL: 8 veces con la Selección Española.

MEDALLAS EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA: 20 MEDALLAS

### **TEMPORADA 2012-2013**

- Mínima para el Campeonato del Mundo Moscú 2013.
- 9ª clasificada en la Lugano Trophy 2013 sobre 20kms con marca personal de 1h32'20", Lugano (Suiza).
- 9ª clasificada en la 11ª Challenge Mundial de Marcha Rio Maior.
- 7ª clasificada en la 54ª Sesto San Giovanni (Milán) sobre 20kms. Prueba del Circuito Mundial de Marcha.
- Marca personal sobre 10kms, durante el Campeonato de Andalucía de Marcha en Ruta, 45'19" (Jodar, Jaén).
- Marca personal sobre 5.000mtrs. en pista, durante la 3ª Fase del Campeonato de España de Clubes de División de Honor, 21'55"81 (Zaragoza).

### **TEMPORADA 2011-2012**

- Mínima Olímpica para los JJOO de Londres 2012.
- 3ª clasificada en el 43. Internationales Strasengehen + Deutsche Meisterschaften, Namburg (Alemania).
- Subcampeona de España Universitaria sobre 5kms, Salamanca.
- 4ª clasificada Campeonato de España Absoluto de Aire Libre sobre 10kms, Pamplona.
- 5ª clasificada en el Campeonato de España de Marcha en Rura sobre 20kms, Pontevedra.
- 8ª clasificada en la Voronovo Race Walking Russian Cup sobre 10kms, Voronovo (Rusia).
- 13ª clasificada en el XXVI Gran Premio Internacional Cantones de Marcha sobre 20kms, A Coruña.
- 14ª clasificada en la Lugano Trophy 2012 sobre 20kms, Lugano (Suiza).

### **TEMPORADA 2010-2011**

- 5ª clasificada Campeonato de España de Marcha en ruta, Benicassim.
- 3ª clasificada "Encuentro Internacional Europeo" de Marcha en Podebrady (Rep. Checa). Campeonas por equipos.
- 3ª Campeonato de España Universitario, Castellón.
- 12ª Sesto San Giovanni (Milán). Prueba del Circuito Mundial de Marcha.

### **TEMPORADA 2009-2010**

- 7ª Sesto San Giovanni (Milán). Prueba del Circuito Mundial de Marcha (mejor española).
- Campeona de España Universitaria (San Fernando). Record de España Universitario en 5 kms.

- 4ª Campeonato Nacional de Alemania y prueba Internacional de la Ciudad de Naumburg.
- 3ª Campeonato de España Absoluto, Avilés.

#### **TEMPORADA 2008-2009**

- 3ª Campeonato de España Absoluto de Atletismo, Barcelona 2009.
- Campeona de España universitaria, Madrid 2009.
- 10ª clasificada Campeonato del Mundo Universitario, Belgrado 2009.

#### **TEMPORADA 2007-2008**

- 5ª Campeonato de España de marcha en ruta, 20 km. (Preseleccionada para la Copa de Europa de Marcha).
- 4ª clasificada Campeonato de España Absoluto, Tenerife 2008.
- 8ª Encuentro Internacional Europeo de marcha, Podebrady (Rep. Checa) 2008.
- 10ª Sesto San Giovanni (Milán). Prueba del Circuito mundial de marcha 2008.

#### **TEMPORADA 2006-2007**

- Campeona de España sub23 marcha en ruta, Ibiza 2007.
- Campeona de España sub23 marcha en pista, Barcelona 2007.
- 3ª Campeonato de España absoluto, San Sebastián 2007.
- 3ª Encuentro Internacional Sub 23 Europeo en pista, Manchester 2007.
- Subcampeona de España universitaria, Murcia 2007.
- 10ª Prueba del circuito Mundial marcha Rio Maior (Portugal) 2007.
- 9ª Sesto San Giovanni (Milán). Prueba del circuito mundial de marcha, 2007.

#### **TEMPORADA 2005-2006**

- 2ª Campeonato España sub 23 marcha en ruta, León 2006.
- Campeona de España sub 23 en pista, Vitoria 2006.
- 3ª Encuentro internacional Europeo, Goritzia (Italia) 2006.
- 5ª Campeonato España absoluto de atletismo, Zaragoza 2006.
- Subcampeona de España universitaria, Madrid 2006.

#### **TEMPORADA 2004-2005**

- Campeona de España juvenil marcha en ruta, La Coruña 2005.
- Campeona de España juvenil Aire Libre, Valencia 2005.

#### **TEMPORADA 2003-2004**

- Subcampeona de España júnior marcha en ruta, Barcelona 2004.
- Campeona de España junior Aire Libre, Málaga 2004.

#### **TEMPORADA 2002-2003**

- Subcampeona de España júnior marcha en ruta, Ourense 2003.
- Campeona de España junior Aire Libre, Madrid 2003.

#### **TEMPORADA 2001-2002**

- 3ª Campeona de España cadete, Salamanca 2001.

#### **RESUMEN DE LO MÁS DESTACADO**

- 22 MEDALLAS EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA DESDE CATEGORIA CADETE HASTA SÉNIOR.
- 9 VECES INTERNACIONAL CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA EN TODAS LAS CATEGORIAS.
- RECORD DE ESPAÑA UNIVERSITARIO EN PISTA 5 KM.

- DESDE CATEGORIA JUVENIL Y TEMPORADA 2004-2005, PARTICIPANTE EN PRUEBAS DEL CIRCUITO MUNDIAL DE MARCHA: MILÁN (ITALIA), CORUÑA Y RIO MAIOR (PORTUGAL).

- CONSIDERADA COMO DEPORTISTA DE ALTO NIVEL, DESDE LA TEMPORADA 2001-2002.

## **LORENA LUACES( 29-02-1984, Ourense)**

Comenzó con 12 años en la escuela de atletismo de “ A ponte”, siendo su entrenador y “padre deportivo”, como ella misma dice, Javier Vázquez.

Siendo cadete, ganó su primera plata en el nacional, decantándose definitivamente por la marcha atlética.

En los siguientes cinco años, compitió con la selección española en las distintas categorías base, hasta que en el 2003 se marchó al Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat, en Barcelona. Creo, es opinión personal, que no le debió ir muy bien, pues al año siguiente, dejó el atletismo.

Regresa en el 2008, una vez terminada su carrera y ganada su oposición de funcionaria del CSD y, desde ese momento, entrena con el responsable del CAR de Madrid, “Joaquín Blume”, bajo la dirección de José Antonio Quintana, un fenomenal entrenador y persona.

Conciliar trabajo y entrenamientos (viajes, concentraciones, competiciones...), no es tarea sencilla. Realmente no le queda mucho tiempo para otras cuestiones, pero es una chica feliz con lo que hace.

Ha sido internacional absoluta en diferentes competiciones y países, como en Debrecen, Dudince, Cheboksay, San Fernando, Belgrado, Olhao, Saransk y, de nuevo, Dudince.

La pasada temporada, mínima para la Olimpiada de Londres, aunque no participó. En ésta, ya seleccionada y con billete para el mundial a celebrar en el próximo Agosto en Moscú , en los 20 kms marcha.

Si algo quiero destacar de su personalidad, según me comentan los extremeños-marchadores que conviven con ella en Madrid, es su bondad. Hablar de su dulzura es obvio, por gallega... Desde el exterior del conocimiento de su personalidad, yo diría que, su belleza llama la atención.

Un lujo para Plasencia y para Extremadura que nos honre con su presencia.

Amigos de la marcha: otro de los grandes atletas que estarán en la Ciudad Deportiva de Plasencia es José Ignacio Díaz.

José Ignacio es de esas personas, según me cuentan y por lo que yo he comprobado, ENCANTADORAS. Sé que José A. Quintana tiene una gran ayuda en formar ese grupo llamado Quintana Team, con este veterano-jóven atleta.

Digo veterano, no por la edad en dicha categoría, sino por la experiencia. Este próximo Agosto será su 4º mundial...

Además de entrenar y vivir como un profesional, estudió dos carreras, EJEMPLO PARA TODOS ELLOS Y PARA TODOS LOS JÓVENES DEPORTISTAS: fisioterapia y podología y, para poder mantener a su familia, necesita ejercerla, aunque con la ayuda y comprensión de su jefe, por el tema de horarios de entrenamientos, concentraciones, competiciones etc...

Os copio y pego su currículo para este marchador de fondo-fondo: su especialidad, los 50 kms marcha, PRUEBA DE HÉROES...

## **JOSÉ IGNACIO DÍAZ VELÁZQUEZ**

### **DATOS PERSONALES**

Nombre: José Ignacio Díaz Velázquez

Fecha de Nacimiento: 22-11-1979

Página web: [www.joseignaciодiaz.com](http://www.joseignaciодiaz.com)

### **MARCAS PERSONALES**

5 kms: 19:21 (Zaragoza, 2005)

10 kms: 39:10 (Madrid, 2006)

20 kms: 1h21:48 (Rio Maior, 2006)

50 kms: 3h51:09 (El Prat, 2005)

### **PALMARÉS POR TEMPORADAS**

#### **TEMPORADA 2012-2013:**

· 14º en Copa de Europa de Marcha celebrada en Dudince (Eslovaquia), con un tiempo de 3:54:48, mínima para el Campeonato del Mundo, integrando el equipo español 4º clasificado en los 50 km.

- Medalla de bronce en Campeonato de España de 50 km, con 4h12:37
- 4º en Campeonato de España de 20 km, celebrado en Murcia, con 1h25:27
- 1º en Trofeo Ciudad de Móstoles, sobre 20 km, con 1h28:09
- 1º en Trofeo Cerro Buenavista (Getafe), sobre 10 km, con un crono de 42:33

#### TEMPORADA 2011-2012:

- 1º en Trofeo Cerro Buenavista (Getafe), sobre 10 km, con un crono de 42:47

#### TEMPORADA 2010-2011

- Medalla de Plata en Campeonato de España Absoluto 50 km, disputado en Benicasim el 6 de marzo, con un tiempo de 3h53:55
- Medalla de Plata en la Copa de Europa de Marcha con la Selección Nacional de 20 km, el 21 de mayo en Olhao (Portugal)
- Medalla de Bronce en Campeonato de España Absoluto 10 km, disputado en Málaga el 7 de agosto, con un registro de 42:40
- Medalla de Plata en Campeonato de España Universitario 10 km, disputado en Castellón el 7 de mayo, con un registro de 43:47

#### TEMPORADA 2009-2010

- 18º en Campeonato de Europa Absoluto en la distancia de 20 km, disputado en Barcelona.
- 17º en Copa del Mundo de marcha, en la distancia de 20 km, disputada en Chihuahua (México), obteniendo el equipo español de la distancia el 5º puesto por países.
- Medalla de Plata en Campeonato de España Absoluto, disputado en Avilés, sobre 10 km.
- Subcampeón de España de Clubes con el Club de Atletismo Benacantil-Puerto de Alicante-OHL, venciendo los 5 km marcha del encuentro final.
- 9º en GP IAAF de Rio Maior (Portugal), sobre 20 km
- 2º en GP Catalunya, sobre 10 km
- 3º en Espada Toledana, sobre 5 km

#### TEMPORADA 2008-2009

- 16º En Campeonato del Mundo Absoluto de 20 km, disputado en Berlín, siendo el primer español clasificado.
- Medalla de bronce en Campeonato de España Absoluto disputado en Barcelona, sobre 10 km.
- Vencedor de varias pruebas del calendario nacional, como Trofeo Cerro Buenavista (Getafe), Trofeo Ciempién (Zaragoza), Torneo de Federaciones (Ciudad Real).
- 9º en GP Internacional de marcha Cantones de La Coruña, sobre 20 km.
- 11º en GP Internacional Sesto San Giovanni (Milán), sobre 20 km.

#### TEMPORADA 2007-2008

- Integrante del equipo español vencedor del encuentro internacional 8 naciones de marcha, disputado en abril en Podebrady (República Checa), obteniendo la 9ª plaza individual

#### TEMPORADA 2006-2007

- Medalla de bronce en la Copa de Europa con la selección española de 20 kms (21 de mayo, Leamington), ocupando la 14ª posición individual.
- 4º en Campeonato de España Absoluto de Pista al Aire Libre, disputado en San Sebastián sobre 10 kms.
- 1º en San Silvestre Novesana.
- 6º en Gran Premio Internacional "Ciudad de Granada"

#### **TEMPORADA 2005-2006**

- Medalla de Plata en el Campeonato Iberoamericano de Atletismo celebrado en Ponce (Puerto Rico), el 28 de mayo, en la prueba de 20 kms marcha.
- Campeón de la Copa del Mundo con la selección española de 20 kms, el 13 de mayo en La Coruña, acabando en la 28ª posición individual.
- 7º en GP de marcha de Rio Mayor (Portugal), perteneciente a la challenge mundial de marcha de la IAAF, sobre 20 kms, con una marca de 1h21:48.
- 1º en Trofeo de marcha Villa de Azuqueca, sobre 20 kms.
- 1º en GP de marcha Santa Eulalia del Río (Ibiza), sobre 20 kms
- 1º en San Silvestre Novesana, sobre 5 kms.
- 2º en Espada Toledana, sobre 5 kms

#### **TEMPORADA 2004-2005**

- 22º en Campeonato del Mundo de 20 kms disputado en Helsinki en el mes de agosto, con un tiempo de 1h24:00.
- 31º en Copa de Europa de marcha en la distancia de 50 kms, disputada en Miskolc (Hungria), el 21 de mayo.
- 7º en el GP Internacional Cantones de La Coruña, perteneciente a la Challenge Mundial de marcha de la IAAF, logrando la mínima de participación en 20 km para el campeonato del mundo, con 1h22:36.
- 5º en Campeonato de España de 50 km, con 3h51:09, disputado en El Prat de Llobregat, logrando la mínima para el Campeonato del Mundo.
- 1º en los 5 km marcha del Torneo de Federaciones Autonómicas disputado en Zaragoza.
- 1º en Trofeo de marcha Els Hostalets de Pierola.
- 1º en San Silvestre Novesana de marcha atletica.

#### **TEMPORADA 2003-2004**

- 11º en la clasificación final de la Challenge de marcha de la IAAF.
- 9º en GP de marcha Cantones de La Coruña perteneciente a la Challenge de Marcha de la IAAF, logrando la mínima olímpica "A" con un tiempo de 1h22:20 en 20 km.
- 5º en GP de Rio Maior (Portugal), incluido en la Challenge de Marcha de la IAAF, con una marca de 1h24:11 en 20 km.
- 7º en Copa Citta de Sesto San Giovanni (Milan, Italia), perteneciente a la Challenge de Marcha de la IAAF, con un tiempo de 1h24:36, siendo el primer español clasificado.
- 1º en los 5 km marcha del Campeonato de España de Federaciones Autonómicas, con un crono de 19:54
- 8º en la clasificación individual de la Copa de Europa de clubes de marcha, disputada en Cuneo (Italia) sobre 15 km, realizando un tiempo de 1h 03:24 y siendo el primer español clasificado.

#### **TEMPORADA 2002-2003**

- 6º en Campeonato de España de 50 km marcha disputado en Ourense con una marca de 3h59:30.
- Campeón de España universitario de 10 km marcha, con un crono de 43:00 en 10 km en pista.
- 3º en Trofeo de Marcha Espada Toledana

#### **TEMPORADA 2001-2002**

- 6º en Campeonato de España de 50 km marcha celebrado en La Coruña con un tiempo de 4h10:43.
- 7º en Gran Premio Internacional de Marcha de Naumburg en 20 km y primer puesto por naciones, con una marca de 1h23:58 en 20 km, 3ª del ranking nacional en esa temporada.

- Medalla de bronce en Campeonato de España universitario en la prueba de 10 km marcha con 42:40.
- 1º en Reunión Nacional Villa de Getafe en la prueba de 5 km marcha con una marca de 19:36, entre las 10 mejores del mundo en ese año

#### OTROS DATOS DE INTERÉS

Recordman de Castilla- La Mancha absoluto en 5, 10, 20 y 50 kms marcha

13 veces internacional

Becado en la residencia Joaquín Blume, Centro de Alto Rendimiento de Madrid, desde 2002 hasta la actualidad

Entrenado por José A. Quintana Rodríguez

Deportista de Alto Nivel en BOE desde 27 de diciembre de 2009 hasta la actualidad

I'll walk with you - El blog de José Ignacio Díaz: Fisioterapia, Podología y marcha, mucha marcha

joseignaciodia.com

El blog de José Ignacio Díaz: Fisioterapia, Podología y marcha, mucha m

Amigos de la marcha: otro atleta participante en Plasencia.

**IVÁN PAJUELO** (27-08-1993)

Nació en Don Benito y allí se inició en el atletismo.

Yo, en plan de broma cuando lo presento en alguna prueba le llamo “el marchador errante”, por lo cambios de residencia y clubes de sus primeros años en el atletismo... Desde que llegó a la Blume, su cambio ha sido SUSTANCIAL, cosa que me llena de felicidad

\* Tres platas en nacionales de pista o de ruta.

\* Tres oros en nacionales de pista o ruta

\* Internacional sub 16 y sub18 en el mundial juvenil de BRESSANONE (Italia), en el europeo de MOSCÚ (Rusia) y en la Copa del Mundo de SARANSK (Rusia)

\*Sus mejores marcas son:

-5kms marcha en pista→ 20´56” de Alicante

-10 kms marcha en pista◊42´38”35 en Avilés

-5 kms marcha en ruta◊21´18” en Toledo

10 kms marcha en ruta◊43´02” en Getafe

Esta temporada, su primera como promesa, inmersión en los 20 kms y, debut en los 50 kms...

\*Subcampeón de España Promesa en los 20kms marcha en ruta ( su primer veinte),en el nacional celebrado en Murcia, con un tiempo de 1h28´00”.

\* 4º Absoluto en el campeonato de España celebrado en Montijo (Portugal) y primer promesa en los 50kms marcha, con un muy buen tiempo para ser su primer 50 de 4h12´52”

Besitos.

Amigos de la marcha: la atleta que os presento es una auténtica promesa de la marcha española. Junior de primer año y con una proyección impresionante. Ya tiene pasaporte para el europeo junior de Trieste en Julio y esta temporada, campeona de España tanto en el de invierno de promoción en Guadix, como en el de ruta, celebrado en Murcia.

En la Copa del Mundo celebrado en Didince, 7ª con una gran marca de 48´48", en los 10 kms en ruta.

La primera vez que la vi fue en Punta Umbría, adonde fui, hace años, con mis enanos ( Por cierto, Álvaro aún no fue pues no se había iniciado en la marcha). Luego, años después, la vi y la saludé en el comedor de un restaurante de Jódar( Jaen) a donde fui con mis atletinas. Allí me llamó la atención la belleza de su entrenadora, mi buena amiga ya, Lola Bascón, con la que ha estado entrenando, los últimos tiempos a distancia, pues Lola se fue a esa bendita tierra que se llama Galicia.

Para Plasencia es un orgullo que esté esta guapa lépera.

**LAURA GARCÍA-CARO LORENZO** (16-04-1995).

Nació en Huelva, aunque es de Lepe y no es un chiste....

Esta temporada ha fichado por el Atletismo Bidezabal vasco.

Está residiendo en la Blume y es entrenada por José A . Quintana.

Estos han sido sus principales resultados desde la categoría cadete:

#### **TEMPORADA 2008-2009**

\*3ª del Autonómico Andaluz celebrado en Jódar ( Jaen).

\*3ª del Campeonato de España de marcha en ruta celebrado en San Pedro del Pinatar( Murcia).

\*1ª del Autonómico cadete de Andalucía en pista en los 3000m. marcha( 14´48"80)

\*2ª del Campeonato de España de AL federado, celebrado en El Prat de Llobregat.

#### **TEMPORADA 2009-2010**

1ª cadete del I Trofeo de marcha de Llerena

\*1ª del Autonómico de Andalucía de marcha en ruta celebrado en Alcutia de Guadix.

\*4ª del Campeonato de marcha en ruta celebrado en Santa Eularia des Riu( Ibiza).

\*3ª del campeonato de España cadete de AL en los 3000 m. marcha , celebrado en Pamplona ( 14´58"83).

#### **TEMPORADA 2010-2011**

• Campeona de Andalucía, campeonato celebrado en Vélez de Benaudalla.

• 3ª del Campeonato de España de marcha en ruta celebrado en Benicasim.

• 2ª del Criterium Nacional de marcha celebrado en Getafe.

• 3ª del Campeonato de España de la Juventud de pista al AL celebrado en Valladolid.

• 3ª del Campeonato de España federado celebrado en Granollers.

• TEMPORADA 2011-2012

• Campeona de España juvenil del nacional de marcha en ruta celebrado en Pontevedra( 51´03")

• 19ª de la Copa del Mundo de la IAAF, celebrado en Saransk, a pesar de participar en la categoría junior, en los 10 kms marcha en ruta ( 49´44").

• 1ª del Nacional de Invierno de Promoción celebrado en Getafe.

• Campeona de España de la Juventud celebrado en Zaragoza

• 24ª del Campeonato del mundo junior( Laura era juvenil) celebrado en Barcelona.

#### **• TEMPORADA 2012-2013: INICA SU ANDADURA EN LA BLUME**

• Campeona de España del nacional de pista de Invierno de Promoción, celebrado en Guadix ( 24´04"67)



- 1ª de la Espada Toledana de su categoría de marcha en ruta con un gran tiempo( 23´46”)

( Temporada que acaba prácticamente de iniciarse)

CAMPEONA DE ESPAÑA DEL NACIONAL DE MARCHA EN RUTA, CELEBRADO EN MURCIA

MEJORES MARCAS:

\* 3kms marcha en pista, cadete---> 14´58”83---> Pamplona

\*5kms en ruta--> 23´46” en Toledo.

\* 5.000 en pista-->23´50” en Guadix

\*10.000 m. en pista--> 50´13”77 en Barcelona

10 kms en ruta--> 48´30” en Jódar

### DIEGO GARCÍA (19-01-1996)

Nació en Madrid y éste es su primer año como externo en la Blume. Entrenado por “el mago de la Blume”, José A. Quintana

Qué mejor forma de presentar a este prometedor marchador, campeón de España juvenil y ya medallista internacional por equipos en Dudince (Eslovaquia) en donde participó con juniors y quedó en 8ª posición, que copiar el artículo que ha salido en el diario Marca

Un orgullo que esté con nosotros, el próximo miércoles en Plasencia.

“Su precocidad en el atletismo sólo es equiparable a su talento innato para la música. Diego García (Madrid, 1996) revoluciona su deporte con una historia llena de casualidades y ritmo.

El pasado sábado, el devorador de récords logró asaltar la plusmarca juvenil de 5.000 metros en el Campeonato de España de Federaciones Autonómicas. Su registro, 19:47.37, refrendaba lo sucedido en La Coruña en el Gran Premio de los Cantones a finales de mayo. En el asfalto gallego, sobre 10 km, García había parado el crono en 41:58, batiendo con un margen de 19 segundos otro récord de España de la categoría.

Esta espectacular progresión deportiva transcurre en paralelo a un itinerario académico sobresaliente. “A los ocho años iba a comenzar a estudiar piano, pero ya no quedaban plazas. Elegí el trombón con la idea de cambiarme de instrumento al año siguiente. Me gustó tanto que no lo hice”, explica a falta de un curso para terminar el grado profesional: “Me quedarían entonces cuatro años más para acabar el grado superior y completar la formación musical”.

El viaje a Lloret

García, estudiante brillante desde niño, se encontró de la noche a la mañana inmerso en el mundo del trombón. Lo mismo le sucedió con la marcha. “El Campeonato de España de 2010 se celebraba en Lloret de Mar y yo quería ir a pasármelo bien. Como corriendo era discreto, alegué que también marchaba -especialidad donde siempre hace falta gente- para poder ir a ese viaje”, se sincera.

“Era la primera vez que hacía marcha. Adelanté a dos que iban de relleno como yo y aproveché un par de descalificaciones para acabar undécimo”, recuerda entre risas: “Vi que era la forma más fácil de viajar y empecé a mejorar”. Para que sus billetes de avión tuvieran destinos internacionales, el entrenador José Antonio Quintana se cruzó hace un año en su vida.

El actual profeta de la marcha española habla de su discípulo: “Es un chico polifacético, muy inteligente y un marchador disciplinado que llegará lejos si me sigue haciendo caso”. Es la senda que un día escogió su joven alumno Álvaro Martín, récord nacional júnior de 5.000 -19:25.86- en la misma competición que coronó a García.

Ganas de comerse el mundo

El extremeño, olímpico en Londres con tan sólo 18 años, también se rinde al poderío de su compañero de entrenamientos. “Lo que ha conseguido hasta ahora no tiene comparación con lo que hará en un futuro. Posee



algo que es fundamental en el deporte: ganas de querer ser el más grande", manifiesta Martín.

El relevo generacional en la marcha española, por calidad, está garantizado. Desde la realidad de Miguel Ángel López, valor seguro del atletismo nacional pese a su juventud, hasta el potencial de Diego García. Pero el joven madrileño sabe que hay más factores que influirán en su progresión: "La situación en el atletismo español es malísima. Soy consciente de que no es fácil buscar una solución, pero es que hay gente en esa Federación que gana mucho dinero para tratar de encontrarla. Parece que los atletas somos siempre el último plato, cuando tendríamos que ser el primero".

La gran decisión

García sabe que "la hora de elegir" se acerca: "El día sólo tiene 24 horas y no me da para más". Una vez que llegue a la encrucijada universitaria, si el atletismo español no es capaz de retenerlo, se habrá esfumado una ilusión más, de esas que se convierten con el tiempo en medallas.

La pregunta la formula en voz alta el marchador más respetado del mundo, Jesús Ángel García Bragado: "Con lo que tenemos en el atletismo y lo bueno que es en otras actividades, ¿cómo podemos vencerlo para que siga?". Sólo una respuesta parece coherente: Madrid 2020."

Amigos de la marcha: hoy es el día más apropiado para presentaros a ÁLVARO MARTÍN URIOL, que estará en la pista de la Ciudad Deportiva de Plasencia para participar en el XXVI Encuentro de Atletismo de la Diputación de Cáceres.

Si digo que es el día apropiado es, entre otras cosas, porque hoy celebra su cumpleaños: 19 espléndidos años. Como ya sabéis, Álvaro, se inició en el CA Almendralejo, a través de un curso de iniciación del atletismo que propusimos en Llerena y, a partir de ahí, a disfrutar con el mismo, con los entrenamientos, siguiéndome allí a donde yo iba: a Llerena, a Berlanga, a Azuaga, a Monesterio...Hicimos un grupo precioso de chicos y chicas, todos grandes amigos, que creo se lo pasaron en grande con los largos viajes por nuestra Extremadura, con el barro y el tartán... Llega el año que muchos atletas destacados esperan, el de cadetes, y cuando estábamos esperando hacer las mínimas para ir a los campeonatos, empieza a tener problemas con la rodilla, por el tema de su crecimiento y, en ese impas, me comenta un día que porqué no le enseño a marchar, que a lo mejor no le duele... "Asina" lo hicimos y solicité la colaboración de su hermana Macarena, ya marchadora medallista nacional... Los primeros entrenamientos fueron duros, pues no asimilaba NADA... a Maca la tenía "desesperada", pues los ritmos eran demasiado lentos para ella... Maca se va a Francia en estos intercambios educativos y, cuando yo estaba a punto de decirle a Álvaro que íbamos a probar otra disciplina atlética, empezó a asimilar, a marchar bien y rápido y, cuando regresó Macarena de Francia, como vulgarmente se dice, "no lo conocía ni la madre que lo parió"... A partir de ahí, toda una vorágine de acontecimientos importantes... El último año que estuvo conmigo, fue increíble. Creo que hice lo adecuado: entablar amistad con quién iba a ser su entrenador para que me diese pautas a seguir y que cuando fuese al año siguiente a Madrid, el cambio fuese lo menos traumático posible. También respondí al club al que iría y que estaba detrás de él, pues con nosotros, con el CA Almendralejo, no tenía sentido que siguiera. Nosotros somos formadores y siempre buscamos lo mejor para ellos. Lo que sigue, es ALUCINANTE:

- Con 17 años, consigue en Lugano la mínima olímpica A en sus primeros veinte kms( 1h22´12"), hito jamás logrado por ningún atleta español de cualquier especialidad atlética
- Con 18 años, participa de su primera Olimpiada en Londres.
- 5º del mundo junior en una prueba fantástica. Con una marca de 40´35"52 que, estudiando el historial del mismo, en diez, con esa marca, hubiera sido campeón del mundo y en el resto, medallista...
- \*Con 18 años, consigue en La Coruña, la mínima para el mundial absoluto de pista, a celebrar el próximo Agosto en Moscú( 1h22´25").

Para mí, es algo muy especial, presentaros al llerenense, ALVARO MARTÍN.

**ÁLVARO MARTÍN URIOL** (Llerena,18-06-1994)

Entrenador: José Antonio Quintana

Club en el que estuvo sus primeros siete años de vida deportiva: CA Almendralejo.

Club, actual: Playas de Castellón

#### **TEMPORADA 2007-2008**

3º del Campeonato de España federado cadete de pista en Lugo( 23´16”3)

#### **TEMPORADA 2008-2009**

\*Subcampeón de España cadete del Campeonato de marcha en ruta celebrado en Sa n Pedro del Pinatar ( Murcia)

\*Subcampeón de España cadete de 3000 m.l. en Pista Cubierta, celebrado en el Palacio de Deportes de Oviedo

\*Campeón de España cadete del campeonato de la Juventud celebrado en Zaragoza (22´45”59)

\*Campeón de España cadete del nacional federado celebrado en El Prat de Llobregat (21´53”59)

\* Mejor marca española (no homologada) en los 3000 m marcha en pista en el Control de marcas realizado el 18-09-2009 con 12´40”81.

#### **TEMPORADA 2009-2010**

- Subcampeón de España juvenil de marcha en ruta, campeonato celebrado en Santa Eularia des Riu ( Ibiza)

- \* Campeón de Extremadura absoluto con una marca de 21´13”8

- \*Campeón de España juvenil federado en pista, campeonato celebrado en Nerja, con una marca de 45´35”31

- \* Primera internacionalidad sub16 en el Campeonato de Europa Youth Olympic Trials celebrado en Moscú (44´14”09) y que lo clasificó para la 1ª Olimpiada de la Juventud.

- \*9º en los Primeros Juegos Olímpicos de la Juventud, celebrados en Singapur.

- TEMPORADA 2010-2011 (Ya, en la Blume)

- \*3º absoluto de la Espada Toledana, siendo aún juvenil, con una marca de 20´33” en los 5kms de marcha en ruta.

- \*Campeón del Criterium Nacional de marcha de Invierno de Promoción celebrado en Getafe (20´54”)

- \*6º de la Copa de Europa de marcha en ruta, participando como juvenil en una prueba de juniors, celebrada en Olhao (Portugal)

- \*Campeón de España de la Juventud celebrado en Valladolid (21´21”16)

- \*Campeón de España juvenil en el nacional federado celebrado en Granollers ( ¡44´28”05

- \*8º del Mundial juvenil celebrado en Lille (Francia) con 42´27”28

- TEMPORADA 2011-2012

#### **Historial Español**

Mejor Marca de España promesa de 20km marcha (1h22:12 en 2012)

Récordman de España Júnior de 20km marcha (1h22:12 en 2012)

Campeón de España Júnior de 10km marcha (2012)

Campeón de España Júnior de 10.000m marcha (2012)

Campeón de España Juvenil de 10km marcha (2011)

Campeón de España Juvenil de 10.000m marcha (2010-2011)

Campeón de España Cadete de 5.000m marcha (2009)

## Historial Internacional

JJOJ 2012 - Londres 20km (abandono)

CM-j 2012 - Barcelona 10.000m marcha (5°/40:35.52)

CM-jv 2011 - Lille 10.000m marcha (8°/42:27.28)

JJOJ-j 2010 - Singapur 10.000m marcha (9°/47:04.10)

CpM-M 2012 - Saransk (jr) 10km marcha (34°/45:01)

CpE-M 2011 - Ohao (jr) 10km marcha (6°/42:17)

FOJE 2010 - Moscú 10.000m marcha (7°/44:49.09)

## Progresión Puesto

Año/Edad Club 10km/ 10.000m (p) 20km Rank.

2009 (15) At.Almendralejo 5km (23:04) -

2010 (16) At. Almendralejo 44:49.09 -

2011 (17) Playas de Castellón 42:27.28 -

2012 (18) Playas de Castellón 40:35.52 1:22:12 (2)

## ÚLTIMOS RESULTADOS:

20KMS MARCHA EN RUTA: 1H22´86”, mínima para el mundial absoluto de pista de Moscú, prueba celebrada en Los Cantones de La Coruna.

5000m. marcha en pista: 19´25”86 y record de España junior, que poseía Valentí Massana desde 1989, prueba celebrada en el Torneo de Federaciones en Avilés.

Amigos de la marcha: relación de inscritos para el Encuentro de Atletismo de Plasecia, en las pruebas de marcha. De ellos se " caen " dos de mis atletinas que están de selectividad y Rodrigo Domínguez que me avisó ayer y no puede venir, a su pesar, por problemas laborales...

20.45.50 PEDRO MARTINS 68 PORTUGAL

20:05.39 M 33 GARCIA CARRERA, DIEGO ESP 96 A.D. Marathon 27/04/2013 ARANJUEZ

20:08.22 EX 5684 MARTIN URIOL, ALVARO ESP 94 Playas de Castellon 27/04/2013 PAMPLONA

20:56.09 EX 6293 PAJUELO PAREDES, IVAN ESP 93 A.D. Marathon 27/04/2013 ARANJUEZ

20:57.79 CU 1382 DIAZ VELAZQUEZ, JOSE IGNACIO ESP 79 UBU-Caja de Burgos 08/06/2013 BURGOS

21.32.68 RUI COELHO 94 PORTUGAL

21:23.13 SA 4107 SILLERO MESONERO, MARIO ESP 90 Huracan Fent Cami 27/04/2013 ELCHE

22:22.75 NA 14540 DOMINGUEZ FERNANDEZ, RODRIGO ESP 77 Grupo ISN Navarra At 27/04/2013 PAMPLONA

22:35.2 EX 5039 TORO LOPEZ, LEONARDO ESP 67 Atletismo Badajoz

22:43.82 EX 5246 PERIAÑEZ GARCIA, MIGUEL ESP 62 Perceiana-Extremadura 08/12/2012 GUADIX

23:17.91 EX 5794 LOPEZ SANCHEZ, ADRIAN ESP 95 At Almendralejo 08/12/2012 GUADIX

24:44.05 EX 6006 SANTOS REX, BASILIO ESP 96 At Almendralejo 08/12/2012 GUADIX

25.48.00 RICARDO FERNANDES 92 PORTUGAL

25:38.28 EX 6007 FERNANDEZ ORTIZ, MANUEL LEON ESP 96 At Almendralejo 08/12/2012 GUADIX

26:22.49 EX 6346 MONTERRUBIO DE CRUCES, JAVIER ESP 98 At Almendralejo 25/05/2013 MÁLAGA

26:33.74 EX 6457 DANTA DURAN, ALVARO ESP 97 At Almendralejo 27/04/2013 CÁCERES

26:50.00 EX 6562 MURILLO PACHECO, JAVIER ESP 95 At Almendralejo

32:49.0 EX 6241 POLO MARQUEZ, ANTONIO ESP 61 Esc At Caceres

En chicas, entre ellas dos infantiles:

21:55.81 CA 6029 PINEDO GONZALEZ, AINHOA ESP 83 A.D. Marathon 08/06/2013 ZARAGOZA

22:20.73 GA 14209 LUACES BARRIL, LORENA ESP 84 INDEPENDIENTE

23:50.47 H 2970 GARCIA-CARO LORENZO, LAURA ESP 95 Bidezabal Atletismo 08/06/2013 VALLADOLID

25:08.98 EX 4766 GUTIERREZ DE TENA RAMOS, LAURA ESP 88 Tf CajaCanarias 1984 11/05/2013 CÁCERES

26:04.65 EX 6011 TARDIO ORTEGA, ALEXANDRA ESP 96 At Almendralejo 08/12/2012 GUADIX

26:24.11 EX 5327 MARTIN URIOL, MACARENA ESP 92 Playas de Castellon 25/05/2013 MÓSTOLES

28:52.00 EX 6462 SANABRIA SANCHEZ, LAURA ESP 0 At Almendralejo

30:03.5 EX 6517 SALCEDO CIBORRO, CRISTINA ESP 98 Esc At Caceres

31:39.00 EX 6372 SILVA GARCIA, ROCIO ESP 98 At Olivenza

32:12.00 EX 5733 VEIGA SILVA, AGUEDA ESP 94 At Olivenza

33:25.00 EX 6337 ALVAREZ NAVIA, MARIA JOSE ESP 97 At Almendralejo

EX 5945 QUEJIDO GRAGERA, ALMUDENA ESP 0 At Montijo

Besitos.

(Algunas de las marcas no están actualizadas y ya sabemos que de La Coruña, se trajeron "un saco" de buenas marcas varios de est@s atletas. )